



دانستنی‌ها

چگونه برای زمستان کرونایی آماده شویم؟

زمستان امسال با زمستان سال‌های گذشته متفاوت خواهد بود زیرا همه‌گیری کرونا همچنان ادامه دارد. به نظر می‌رسد همه‌گیری از یک عامل استرس‌زای حاد به یک مشکل مزمن تبدیل شده است. این موضوع نحوه برخورد ما را تغییر می‌دهد. بهترین کار این است که در کتید کارهایی وجود دارد که می‌توانید برای کمک به خود انجام دهید.

• از آن‌جا که افراد مسن در معرض بالاترین خطر ابتلا به عوارض ناشی از کووید ۱۹ قرار دارند، مراقبت از آن‌ها و رعایت فاصله اجتماعی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. متأسفانه، این موضوع می‌تواند منجر به احساس انزوا، تنهایی و کاهش سلامت روانی و جسمی شود. برای کمک به عزیزان بزرگ‌تر خود در ارتباط ماندن، یک تبلت برای آن‌ها تهیه و آن را با گپ ویدیویی، تصاویر نزدیکان، بازی‌های فکری و مخاطبان مهم تنظیم کنید.

• شست‌وشوی منظم دست، کلید سالم ماندن است. برای زمستان از هم‌اکنون آماده باشید و سعی کنید برخی اقدام‌ها را در ابعاد بزرگ‌تر تهیه کنید، برای مثال شوینده‌های بزرگ‌تر بخرید. یک جعبه کمک‌های اولیه آماده و سعی کنید به جز موارد ضروری به بیمارستان مراجعه نکنید تا نرخ‌وزنجیره انتقال ویروس را کاهش دهید.

• استرس مزمن سیستم ایمنی بدن شما را کاهش می‌دهد، دقیقاً همان چیزی که طی همه‌گیری به آن نیاز ندارید بنابراین با ورزش منظم، خواب با کیفیت بالا و کافی و رژیم غذایی سالم بستر سلامتی خود را فراهم کنید.

منبع: انتخاب

سلامت

از کجا بدانید گرفتگی بینی از کروناست یا نه؟

همه افراد گاهی دچار گرفتگی بینی می‌شوند و این عارضه، دلایل متعددی می‌تواند داشته باشد؛ از عفونت سینوسی گرفته تا یک سرماخوردگی معمولی. حتی استرس هم می‌تواند گرفتگی بینی ایجاد کند. با این که یکی از محتمل‌ترین دلایل این عارضه آزاردهنده، آلرژی‌های فصلی است اما از آن جایی که گرفتگی بینی و سینوس‌ها می‌تواند علامت کووید ۱۹ نیز باشد، هرچند نسبتاً نادر است، اما به هر حال شما باید این علامت را جدی بگیرید.

• گرفتگی بینی تا با داروی آلرژی برطرف نمی‌شود

یکی از علائمی که نشان می‌دهد گرفتگی بینی تا ممکن است ناشی از کووید ۱۹ باشد زمانی است که شما داروی آلرژی مصرف می‌کنید اما تسکین نمی‌یابید. در ضمن این اتفاق بیانگر این است که گرفتگی بینی شما به هر دلیل دیگری غیر از آلرژی است.

• سابقه آلرژی فصلی ندارید

قبلاً دچار آلرژی فصلی نبوده‌اید؟ پس به احتمال زیاد الان هم آلرژی ندارید. بسته به این که چه مدت است دچار گرفتگی بینی شده‌اید و چه علائم دیگری دارید، ممکن است دچار سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا البته کووید ۱۹ شده باشید.

• تب دارید

اگر علاوه بر گرفتگی بینی تب هم دارید، پس مطمئناً باید به پزشک مراجعه کنید. آلرژی تقریباً هیچ‌وقت باعث تب نمی‌شود. اما در آنفلوآنزا، تب بسیار شایع است و البته در باره ویروس کرونا نیز تب بسیار معمول است. هر دوی این بیماری‌ها باید جدی گرفته شوند.

• بدن درد دارید

بدن درد نیز علامتی نیست که در آلرژی مشاهده شود اما در کووید ۱۹ بسیار شایع است.

منبع: برنا



روغن پالم شیر خشک باعث کاهش تراکم استخوانی کودک می‌شود

مقدار چربی و قند لاکتوز در شیر گاو کمتر از شیر مادر است



دکتر راضیه نیازمند | عضو هیئت علمی مؤسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی



تازه‌ها

از ابتدای خلقت انسان شیر مادر نخستین غذای نوزاد بوده است و هم‌اکنون نیز در بسیاری جوامع، نوزاد در ماه‌های اول تولد از شیر مادر تغذیه می‌کند. با این حال، طی چند دهه اخیر به دلایل مختلف از شیر خشک به عنوان جایگزین یا مکمل شیر مادر برای تغذیه نوزادان استفاده می‌شود. در ادامه به بررسی تغییر فرمولاسیون شیر خشک و به ویژه اضافه کردن روغن پالم به شیر خشک کودکان پرداخته ایم تا خانواده‌ها بتوانند شیر مناسب را برای آن‌ها انتخاب کنند:

• فرمول شیر خشک

شیر خشک نوزاد، امولسیون دهیدراته‌ای متشکل از پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای تغذیه نوزادان است. برای تأمین اجزای مذکور در فرمولاسیون شیر خشک از منابع متفاوتی استفاده می‌شود که هدف نزدیک

کردن فرمول شیر خشک به شیر مادر و جبران نقصان ریزمغذی‌های آن است. فرمول‌های شیر خشک نوزاد به چهار گروه اصلی تقسیم می‌شود: فرمول بر پایه شیر گاو، فرمول بر پایه شیر و آب پنیر، فرمول بر پایه سویا و فرمول بر پایه هیدرولیزات‌های پروتئینی که در بین آن‌ها فرمول بر پایه شیر گاو متداول‌تر است.

مقدار چربی و قند لاکتوز در شیر گاو کمتر از شیر مادر است در حالی که مقدار پروتئین و مواد معدنی شیر مادر

آنلوزی

خورش

خورش باقلا و گشنیز با طعم سیر



مواد لازم برای ۴ تا ۵ نفر

- گوشت گوسفندی ۵۰۰ گرم
- باقلا سبز ۵۰۰ گرم
- گشنیز خرد شده ۴ قاشق سوپ‌خوری
- پیاز یک عدد
- سیر ۶ حبه
- زعفران آب کرده یک قاشق سوپ‌خوری
- زردچوبه یک قاشق مرباخوری
- نمک و فلفل به میزان لازم
- روغن مایع به میزان لازم

• سرخ کنید. پیازها که طلایی شد، زردچوبه را اضافه کنید و به هم بزنید.

• گوشت‌ها را اضافه و خوب سرخ کنید تا آب بخار شود.

• زعفران آب کرده و فلفل و سیر را اضافه کنید.

• مقداری آب بپزید و در ظرف را بگذارید. حدود یک ساعت صبر کنید تا گوشت بپزد.

• سرخ کنید. پیازها که طلایی شد، زردچوبه را اضافه کنید و به هم بزنید.

• گوشت‌ها را اضافه و خوب سرخ کنید تا آب بخار شود.

• زعفران آب کرده و فلفل و سیر را اضافه کنید.

• مقداری آب بپزید و در ظرف را بگذارید. حدود یک ساعت صبر کنید تا گوشت بپزد.

در شرایط کرونایی چگونه در میادین میوه و تره بار خرید کنیم؟

• از حضور و توقف در محل‌های شلوغ و پر ازدحام در مراکز خرید اجتناب کنید.

• از مراکزی که تهویه مناسب دارند و هوای تازه در جریان است، خرید کنید.

• قبل از استفاده از چرخ‌های دستی مورد استفاده در میادین میوه و تره بار و مراکز خرید اطمینان حاصل شود که گندزدایی شده‌اند.

• در صورت مشاهده شاغلان در میادین میوه و تره بار و مراکز خرید و میادین میوه و تره بار استفاده نکنید.

• استعمال دخانیات در محیط‌های سر بسته و مراکز خرید ممنوع است.

• در صورت استفاده از سرویس‌های بهداشتی در میادین میوه و تره بار، ضد عفونی و شست‌وشوی دست‌ها را فراموش نکنید.

• از پرداخت وجه نقد خودداری کنید و پرداخت به صورت آنلاین یا استفاده از اپ‌ها یا کارت‌خوان باشد و صرفاً خودتان انجام دهید.



تغذیه

آشنایی با رژیم ضد التهابی

مهسا کسنوی

مترجم

به طور کلی رژیم ضد التهابی یک برنامه غذایی است که در آن خوراکی‌های فراوری شده با هدف کاهش التهاب در بدن کمتر مصرف شود. از بسیاری جهات این رژیم به برنامه غذایی محبوب مدیترانه‌ای شبیه است. در ادامه خواهیم گفت برای داشتن یک رژیم ضد التهابی، باید چه غذاهایی را بخورید و از چه غذاهایی اجتناب کنید.

• این خوراکی‌ها را محدود کنید

اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۳ از مواد مهم و ضروری برای بدن شما هستند، آن‌ها در غذاهایی چون گوشت قرمز، محصولات لبنی، روغن‌های گیاهی و غذاهای دریایی یافت می‌شوند اما متأسفانه امگا ۶ و امگا ۳ در دسته مواد التهاب‌زا قرار می‌گیرند. از دیگر مواد غذایی که ممکن است ایجاد التهاب کنند و شما باید در خوردن آن‌ها دقت کنید می‌توان به انواع قندها، دسرها، غذاهای فراوری شده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده اشاره کرد. لازم نیست این غذاها را به صورت کامل حذف کنید، فقط کافی است به قانون ۸۰-۲۰ پایبند باشید و تعادل را در خوردن رعایت کنید.

• سبزیجات

مصرف سبزیجات در هر رژیم غذایی بسیار مفید است اما برخی از آن‌ها مثل گوجه‌فرنگی، سبزیجات برگ سبز، اسفناج، کلم، کدو، بروکلی، پیاز، قارچ و سیر بهترین انتخاب برای اضافه شدن در بشقاب شما در این نوع رژیم است.

• میوه‌ها

میوه‌ها جزو میان‌وعده‌های سالم و کم‌کالری در برنامه غذایی روزانه هستند. توت‌فرنگی، پرتقال، گیلان، سیب، هندوانه، آناناس، موز و انگور از آن دسته میوه‌هایی هستند که باید در رژیم غذایی روزانه مصرف کنید.

• دانه‌ها

دانه‌هایی مثل برنج قهوه‌ای، جو دوسرو کینوا گزینه‌های عالی برای اضافه شدن در برنامه غذایی ضد التهابی است.

• پروتئین‌ها

از بهترین انتخاب‌ها در گروه پروتئین‌های دریایی می‌توان ماهی آزاد و ماهی تن را نام برد اما اگر از طرفداران پروتئین‌های غیر دریایی هستید به شما مصرف تخم‌مرغ، پنیر، ماست و مرغ، پیشنهاد می‌کنیم.

• روغن‌ها

شما باید روزانه ۵ تا ۷ گرم چربی سالم دریافت کنید و روغن بادام، روغن زیتون، روغن آووکادو، روغن کنجد و روغن آفتابگردان جایگزین‌های مناسبی در این دسته هستند.

• ادویه

در این رژیم غذایی به جای مصرف نمک و شکر برای طعم غذا ادویه‌های دیگر را افزایش دهید. بهترین انتخاب‌ها سیر، زنجبیل، زردچوبه و دارچین است. این ادویه‌ها را به غذا اضافه کنید و از طعم جدید آن لذت ببرید.

بیشتر بدانیم

چرا باید سراغ پروتئین گیاهی برویم؟

شیوا رضایی

مترجم

تأصیت از جایگزینی پروتئین حیوانی با پروتئین گیاهی (منابعی چون حبوبات) می‌شود، برخی افراد تصور می‌کنند این جایگزینی قرار است تنها به نفع کیف پول ما باشد. اما یکی از آخرین بررسی‌ها در این زمینه که در سال ۲۰۲۰ منتشر شده است، نشان می‌دهد این جایگزینی بیش از این که به نفع جیب ما باشد، به نفع سلامت ماست. این مطالعه از نوع مروری است و طی آن نتایج ۳۲ مطالعه مختلف در کنار همدیگر مورد بررسی و مقایسه قرار گرفته است تا مشخص شود آیا جایگزین کردن پروتئین حیوانی با گیاهی، نفعی برای سلامت ما هم دارد یا خیر. طبق این بررسی مشخص شد زمانی که افراد تنها به اندازه ۳ درصد از کالری روزانه، پروتئین حیوانی (شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، لبنیات و تخم‌مرغ) را کاهش دهند و به جای آن از حبوبات، آجیل و غلات کامل استفاده کنند، ۱۰ درصد از مرگ‌و‌درس خود پیشگیری می‌کنند. البته در افرادی که عادت به مصرف زیاد گوشت قرمز و تخم‌مرغ دارند، جایگزین کردن پروتئین گیاهی با گوشت قرمز و تخم‌مرغ و کاهش مصرف این دو گروه، می‌تواند منافع بیشتری را به دنبال داشته باشد. زیرا با این کار احتمال مرگ‌و‌درس در نتیجه بیماری‌های قلبی و... در مردان نزدیک به ۲۴ درصد و در زنان نزدیک به ۲۱ درصد کاهش می‌یابد. منبع: health.harvard.edu